



Korkiakoski Essi & Ponnikas Sini

Vanhemman itsetunnon vaikutus lapsen itsetuntoon

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan koulutus
2019
(3.5.2019)

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Vanhemman itsetunnon vaikutus lapsen itsetuntoon (Essi Korkiakoski & Ponnikas Sini)

Kandidaatintutkielma, 38 sivua

Huhtikuu 2019

Tutkielma selvittää vanhemman itsetunnon vaikutusta lapsen itsetuntoon. Sen tarkoituksena on tutkia, millä tavoin vanhemman itsetunto ja sen laatu vaikuttaa lapsen itsetuntoon, onko epäsuotuisan itsetunnon omaavalla vanhemmalla negatiivinen vaikutus lapsen itsetunnon kehitykseen ja terveen itsetunnon omaavalla vanhemmalla puolestaan positiivinen vaikutus, sekä vaikuttaako lapsen lähiympäristön vuorovaikutussuhteiden laatu itsetunnon kehittymiseen. Suoritimme tutkielman kirjallisuuskatsauksena, joka tarkastelee keskeistä kirjallisuutta tutkimuskysymysten näkökulmasta.

Itsetunnolla on hyvin kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen, sillä se määrittää henkistä ja psyykkistä hyvinvointia, ohjaa käyttäytymistä sekä selittää ihmisen ajatuksia itsestä ja toisista. Vanhemmilla on suuri rooli lapsen kehityksessä ohjaajana, ja näin ollen lapsi tarvitsee myös itsetuntonsa kehittymiseen tukea sekä rohkaisua.

Tutkielmassa käytettyjen tieteellisten lähteiden pohjalta voimme nähdä vanhemman itsetunnolla olevan merkitystä lapsen itsetunnon kehittymisen kannalta. Vahvan itsetunnon omaava vanhempi näyttäisi pystyvän paremmin toimimaan lapsen ohjaajana ja auttajana, kuin huonon itsetunnon omaava vanhempi. Lisäksi tällainen vanhempi vaikuttaisi myös kykenevän positiivisempaan vuorovaikutussuhteeseen lapsensa kanssa. Tutkimuksissa korostui myös mallioppimisen vaikutus, sillä se miten vanhempi ajattelee itsestään ja kyvyistään on verrannollinen lapsen ajatuksiin omasta pystyvyydestään ja arvostaan.

Avainsanat: Itsetunto, vanhemmuus, kasvatus, lapsen kehitys.

Sisältö

1	Johdanto	1
2	Tutkielman toteutus	3
2.1	Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset	3
2.2	Kirjallisuuskatsaus tiedonhankinnan menetelmänä	5
3	Teoreettinen viitekehys	7
3.1	Itsetunto käsitteenä	7
3.2	Itsetunnon yhteys lähikäsitteisiin	9
3.2.1	<i>Minäkuva ja minäkäsitys</i>	9
3.2.2	<i>Minäpystyvyys</i>	10
3.2.3	<i>Persoonallisuus</i>	11
3.2.4	<i>Temperamentti</i>	11
3.2.5	<i>Itsearvostus ja itseluottamus</i>	12
3.3	Itsetunnon yhteys vanhemmuuden ja kasvatuksen käsitteisiin	13
3.3.1	<i>Vanhemmuus</i>	13
3.3.2	<i>Kasvatus</i>	14
4	Terveen itsetunnon kehittyminen ja vaikutus ihmisen toimintaan	16
5	Vanhemmuuden ja kasvatuksen merkitys itsetunnolle	20
5.1	Vanhemmuuden merkitys	20
5.2	Kasvatuksen merkitys	24
5.3	Vanhemman tehtävä lapsen itsetunnon tukemisessa	25
6	Vanhemman itsetunnon vaikutus	29
7	Pohdinta ja johtopäätökset	31
7.1	Vanhemman itsetunnon vaikutus lapsen itsetuntoon	31
7.2	Tutkielman luotettavuus	32
7.3	Pohdinta	33
	Lähteet	35

1 Johdanto

“Lapsen itsetuntoon vaikuttavat paitsi vanhempien varsinaiset kasvatustoimenpiteet myös perheen ilmapiiri ja sellaiset ‘perimätiedot’, jotka siirtyvät vanhempien kasvatusasenteiksi, usein tiedostamattomasti.” (Keltikangas-Järvinen, 1994, 162).

Lapsen saamalla varhaisilla kokemuksilla vuorovaikutussuhteissa, on suuri merkitys lapsen myöhemmän kehittymisen kannalta (Sinkkonen, 2002, 9). Lapsi ja hänen itsetuntonsa siis kehittyvät yhteydessä muihin ihmisiin ja tähän kehittymiseen vaikuttaa huomattavan paljon lapsen lähiympäristössä vallitsevien vuorovaikutussuhteiden laatu.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tutkia sitä, miten lapsen vanhempi osana jokapäiväistä arkea vaikuttaa lapseen ja erityisesti lapsen itsetunnon kehittymiseen. Keräämme kirjallisuuskatsauksessa tietoa itsetunnon muodostumisesta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä siitä, että mikä vaikutus itsetunnolla on elämässä toimimiselle. Haluamme erityisesti selvittää, onko itsetunnolla vaikutusta sosiaalisiin taitoihin ja ihmisen psyykkiseen kehitykseen. Lisäksi haluamme saamamme tiedon perusteella ottaa tähän kirjallisuuskatsaukseen mukaan myös vähemmän tutkitun näkökulman siitä, miten vanhemman oma itsetunto vaikuttaa lapsen itsetuntoon.

Itsetunto ei tule syntyessä valmiina pakettina, vaan itsetunto muovautuu elämän aikana. Kaikki ihmiset, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa, muokkaavat sitä. Itsetuntoa pystyy myös itse rakentamaan. Siitä syystä itsetunnon rakentamista tulee tukea, se on yksi osa kasvatusta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 8.)

Oletamme, että vanhemman oma itsetunto vaikuttaa lapsen itsetuntoon, sillä olemme kokeneet sen todeksi omalla kohdallamme. Koska olemme molemmat naisia, peilaamme omaa vanhempi-lapsisuhdettamme äiteihimme. Meistä toisen äidillä on hyvä itsetunto, mikä on näkynyt niin, ettei hänen suustaan ole ikinä kuulunut vähättelyä tai mollaamista itseään kohtaan. Toisen äidillä puolestaan on hieman huonompi itsetunto, joka on näyttäytynyt epävarmuutena ja heikkona uskona itseensä. Näissä tilanteissa olemme kokeneet, että vanhemman itsetunto on vaikuttanut lapsen itsetuntoon, sillä meistä huonon itsetunnon omaavan vanhemman lapsella on ollut vaikeuksia luottaa omaan kykyihinsä sekä ajatuksiinsa.

itsestä yhtä arvokkaana ihmisenä kuin kaikki muutkin. Koemme aiheen tärkeäksi siksi, että itsetunnon laadulla on tutkitusti paljon vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, pystyvyyteen ja myös erilaisissa tilanteissa toimimiseen.

Itsetunnon tukeminen ja ravitseminen on erittäin tärkeää, koska oikein toimiva itsetunto edesauttaa kasvamista tasapainoiseksi ihmiseksi. Lapsen kasvun aikana hänen minäkuvansa rakentuu ja erilaisilla temperamenteilla on omat haasteensa. Oikealla tavalla tuetusta ihmisestä kasvaa itsensä kanssa pärjäävä, itseään arvostava ja elämäänsä tyytyväinen ihminen. Itsetunnon voidaan siis sanoa olevan ihmisen perustus, joka kestää elämän tuiskuissa ja tuulissa. (Cacciatore ym., 2008, 8.)

“Lapsi tarvitsee aikuisen esimerkillisyyttä myös oman tarinansa elämisessä” (Mattila, 2011, 82).

2 Tutkielman toteutus

Tutkielman kohteena ovat itsetunto ja sen muodostuminen sekä erityisesti vanhemman itsetunnon vaikutus lapsen itsetunnolle. Tarkoituksena on saada uutta tietoa ja sitä kautta ymmärrystä lapsen itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen tarkoituksena on löytää konkreettisia keinoja lapsen terveen itsetunnon tukemiseen. Tässä nimettyjä tavoitteita saadaan kirjallisuuskatsauksen kautta. Kirjallisuuskatsaus tuotetaan kokoamalla aineistoa tieteellisiä lähteitä hyödyntäen, tarkastelemalla hankittua tietoa sekä analysoimalla sen luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä. Seuraavissa luvuissa käsittelemme tutkielman tavoitetta, tutkimuskysymyksiä ja tiedonhankinnan menetelmiä.

2.1 Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset

Koemme itsetunnon olevan merkittävässä roolissa ihmisen hyvinvoinnin rakentumisessa, sillä itsetunto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen ja se ilmenee esimerkiksi toimintatapoina, asenteina ja ajatuksina. Aihetta on mielestämme tärkeää tutkia oman tulevaisuuden työmme kannalta, sillä tutkimuksen avulla saamme erilaisia näkökulmia, jotta voimme ymmärtää esimerkiksi oppilaiden toimintaa ja käyttäytymistä oppimisen sekä kehittymisen kannalta. Kuitenkaan tässä kirjallisuuskatsauksessa emme vielä perehdy sen kummemmin siihen, miten opettajana toimia ja tukea huonon itsetunnon omaavaa lasta, vaan keskitymme tutkimuskysymykseemme enemmän vanhempien toiminnan näkökulmasta. Koemme myös, ettei vanhemman itsetunnon vaikutuksia lapsen itsetunnolle ole tutkittu tarpeeksi laajemmalla mittakaavalla, joten näemme aiheen tärkeäksi myös senkin vuoksi. Itsetunnolla ja sen muodostumisella on kokonaisvaltainen vaikutus niin ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta kuin myös oppimisen ja toimintatapojen omaksumisen kannalta. Kaikkien edellä mainittujen syiden vuoksi koemme, että aihe on tärkeä kaikille lasten kanssa toimiville kasvattajille.

“Tutkimustekstin kirjoittaminen on aina hyvin henkilökohtainen asia. Kaikilla on omat enemmän tai vähemmän vakiintuneet tapansa kirjoittaa. Tämän ei tarvitse merkitä, etteikö omaa kirjoittamistaan voisi parantaa ja kehittää. Yksi kokeilemisen arvoinen keino on lyöttäytyä yhteen jonkun toisella tavalla ja tyylillä kirjoittavan kanssa. Parhaimmillaan yhteisissä kirjoitusharjoituksissa oppivat molemmat, pahimmillaan kumpikin hukkaa

persoonallisen tyyliinsä ja pahoittaa mielensä omiin kirjoittamistapoihinsa sotkeutumisesta.”
(Eskola & Suoranta, 1998, 234.)

Toteutamme kirjallisuuskatsauksemme parityönä, koska haluamme parantaa ja kehittää omaa tapaamme kirjoittaa sekä oppia samalla toisilta jotain uutta. Pyrimme tuottamaan yhtenäistä ja sujuvaa tekstiä alusta loppuun saakka.

Hyödynnämme työssämme useita eri teoriaan pohjautuvia lähteitä niin suomeksi kuin englanniksikin. Lähteinäimme toimivat tietokirjat, väitöskirjat sekä jotkin pätevät verkkosivut, kuten Mannerheimin lastensuojeluliiton sekä Suomen mielenterveysseuran nettisivut. Tietokannoista olemme käyttäneet Oula-Finna:a, ProQuest:a sekä EBSCO:a. Pyrimme monipuolisia lähteitä käyttämällä saamaan aiheesta kokonaisvaltaisen kuvan ja myös tarkastelemaan lähteiden luotettavuutta ja paikkansapitävyyttä.

Kandidaatintutkielmamme tutkimuskysymykset ovat:

1. Vaikuttaako vanhemman itsetunto ja sen laatu erityisesti lapsen itsetuntoon ja jos vaikuttaa, niin miten?
2. Vaikuttaako vanhemman itsetunto lapsen psyykkiseen kehitykseen, hyvinvointiin ja toimintaan?

Lisäksi täsmentäviä lisäkysymyksiä ovat:

1. Millä tavoin vanhemman itsetunnon laatu vaikuttaa lapsen itsetuntoon?
2. Onko epäsuotuisan itsetunnon omaavalla vanhemmalla negatiivinen vaikutus lapsen itsetunnon kehitykseen, ja terveen itsetunnon omaavalla vanhemmalla puolestaan positiivinen vaikutus?
3. Miten lähiympäristön vuorovaikutussuhteiden laatu vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen?

Varsinaisiin tutkimuskysymyksiin saamme vastauksen luvussa 5. Itsetunnon kehittyminen ja vaikutus toimintaan, sekä luvussa 6. Vanhemmuuden ja kasvatuksen vaikutus itsetuntoon. Monessa lähteessä itsetunto liitetään vanhempien ja ylipäätään perheen vuorovaikutussuhteisiin, niinpä tarkastelemme aiheitamme lisäksi täsmentävien kysymysten

näkökulmasta. Näihin täsmentäviin lisäkysymyksiin löytyy myös vastaus edellä mainituista kappaleista, sekä luvusta 7. Vanhemman itsetunnon laatu. Lopuksi kokoamme saamamme tutkimustulokset yhteen, pohdimme tutkimuksen luotettavuutta sekä käymme läpi tutkielman myötä heränneitä ajatuksia.

2.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonhankinnan menetelmänä

Kirjallisuuskatsaus on tutkimustekniikka sekä metodi, joka tutkii jo tehtyä tutkimusta. Tehdään siis ‘tutkimusta tutkimuksesta’, eli niputetaan yhteen tutkimuksien tuloksia, jotka puolestaan toimivat kivijalkana uusille tutkimustuloksille. Kirjallisuuskatsaus ei kuitenkaan ole selityksillä varustettu lähdeluettelo, eikä kirja-arvostelu, sillä lähdeluettelo ei sisällä kriittistä tarkastelua ja kirja-arvostelu puolestaan analysoi yleensä vain yhden teoksen kerrallaan. (Salminen, 2011, 4-5).

Kirjallisuuskatsaus jaetaan yleisesti ottaen aina kolmeen eri perustyyppiin. Näistä tyypeistä yksi on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka luokitellaan yleisimmin käytetyksi kirjallisuuskatsauksen menetelmäksi. Tämä menetelmä jaetaan kahteen osaan: narratiiviseen sekä integroivaan kirjallisuuskatsaukseen. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella pyritään tuottamaan kokonaisvaltainen kuva aiheesta, jota tutkitaan. Sen tavoitteena on muodostaa tiivistelmä aikaisemmista tutkimuksista ja mahdollistaa eri johtopäätöksiin pääseminen, kun taas integroiva kirjallisuuskatsaus on tapa tuottaa uutta tietoa ja tarkastella käsiteltävää aihetta laajasti. (Salminen, 2011, 6-8.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on näistä perustyypeistä toinen. Siinä tietyistä aiheista tehtyistä tutkimuksista tehdään tiivistelmä, jossa on mahdollista testata hypoteeseja sekä arvioida tutkimusten paikkansapitävyyttä. (Salminen, 2011, 9.) Kirjallisuuskatsauksen kolmantena perustyyppinä on meta-analyysi. Se puolestaan jaetaan kahteen osaan kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen meta-analyysiin. Kvalitatiivinen meta-analyysi sisältää kaksi suuntausta: metasynteesi ja metayhteenvedon. Metayhteenvedo sisältää enemmän matemaattista ja määrällisempää otetta, kun taas metasynteesi on enemmänkin kuvaileva. Kvantitatiivinen meta-analyysissä roolissa on suuremmat aineistot ja tutkimukset, joiden tuloksia pyritään yhdenmukaistamaan. (Salminen, 2011, 12-14.)

Kirjallisuuskatsauksen muodoista metodisesti keveimmäksi luokitellaan narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jonka avulla annetaan kattava kuva aiheesta, jota käsitellään. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella järjestetään ‘tapahtumien maisemaa’, eli eri lähteistä

saatuja tietoja järjestellään jatkuvaksi tapahtumaksi. Narratiivinen katsaus tähtää helppolukuiseen lopputulokseen. (Salminen, 2011, 7.)

Tutkimuksemme menetelmä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka tuotetaan narratiivisena yleiskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen avulla osoitamme aikaisemmat tutkimukset aiheesta sekä selvitämme niiden liittymisen meneillään olevaan tutkimukseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 111). Lisäksi se pohtii tutkimuksen aiheeseen liittyviä keskeisiä metodisia ratkaisuja ja näkökulmia sekä olennaisimpia tutkimustuloksia ja merkittävimpien tutkijoiden nimiä. Tutkijoina sitoudumme esittämään tutkimustulokset objektiivisesti ja puolueettomasti. (Hirsjärvi ym., 2004, 111–113.)

3 Teoreettinen viitekehys

Itsetuntoa käytetään hyvinkin arkipäiväisenä käsitteenä, mutta kun sitä lähdetään syvemmin tarkastelemaan ja otetaan tieteellinen näkökulma mukaan, huomataan sen olevan laaja ja vaikeasti määriteltävä. Itsetuntoon liitetään paljon muitakin käsitteitä kuten minäkuva ja minäkäsitys, minäpystyvyys, persoonallisuus, temperamentti sekä itsearvostus ja itseluottamus, jotka asettuvat toisinaan jopa päällekkäin. Seuraavissa luvuissa pyrimme määrittelemään näitä käsitteitä ja niiden yhteyttä itsetuntoon. Käsittelemme työssämme temperamenttia, persoonallisuutta ja minäpystyvyyttä suppeammin, vaikkakin ne ovat osa itsetunnon käsitettä, sillä koemme niiden olevan jo yksinään niin laajoja aiheita, eikä ne ole tutkimuksemme kannalta niin merkityksellisiä, kuin minäkuva, minäkäsitys ja itsearvostus. Yllä mainittujen käsitteiden lisäksi määrittelemme tässä kappaleessa vielä vanhemmuuden ja kasvatuksen, koska ne ovat merkittävässä roolissa tutkielmassa.

3.1 Itsetunto käsitteenä

Itsetunto on hyvin laaja ja moniulotteinen käsite, johon pyrimme tässä kappaleessa löytämään eri tutkijoiden selvitysten kautta määritelmän, kuitenkin keskittymättä vielä sitä lähellä oleviin käsitteisiin.

“Itsetunto on myönteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten sekä kielteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten herkkä tasapainotila. Se on kuin vaaka, jonka kuppeihin on laitettu plussaa ja miinusta - yksilöllinen, hetkestä toiseen muuttuva.” (Cacciatore, ym., 2008, 138.)

Ahon (1996) mukaan itsetunto taas on henkilön omaa henkilökohtaista arvioita siitä, miten hyvin hän onnistuu, millaisia kykyjä hänellä on ja kuinka arvokkaana hän itseään pitää. Hän myös tekstissään mainitsee, että itsetuntoon ajatellaan myös sisältyvän kolme osa-aluetta:

Itsetietoisuus eli itsensä neutraali havaitseminen, itsetuntemus eli tietoisuus omista heikkouksista ja vahvuuksista, sekä itsearvostus eli oman arvon tunto. (Aho, 1996, 10.)

Yksilön psyykkinen tasapaino on vahvasti riippuvainen henkilön minästä, ja näin ollen itsetunto on yksi olennainen tekijä, joka määrää ihmisen kehitystä ja elämää (Aho, 1996, 90).

Itsetunnon voidaan myös ajatella olevan yksi persoonallisuuden ominaisuuksista, jota voidaan kuvata yksilön kyvyllä luottaa itseensä ja olla sinut itsensä kanssa arvostaen samalla myös omia heikkouksiaan. Lisäksi itsetuntoa määritellään yksilön kyvyllä pitää omaa elämäänsä

arvokkaana sekä ainutlaatuisena. Voidaan myös ajatella, että Itsetunnolla ja yksilön toiminnalla on syy-seuraussuhde toisiinsa nähden. Nimittäin, yksilön itsetunnolla on vaikutuksia siihen, miten yksilö eri tilanteissa toimii, kun taas se mitä toiminnasta seuraa, vaikuttaa yksilön itsetuntoon ja sen kehittymiseen. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 16.) Aho & Laine (1997, 20) kiteyttävät itsetunnon seuraavasti: “Yksilön itsetunto kertoo, tiedostaako hän itsensä, tuntee ko hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Itsetunnon tärkein prosessi on itsensä arvostaminen eli se, minkälaiseksi yksilö kokee arvonsa ja merkityksensä”.

Dweck (2000) taas kuvaa itsetuntoa seuraavasti: Itsetunto, jonka näemme, on jotain täysin erilaista kasvujärjestelmässä. Se ei ole jokin syötetty tietty sisäinen määrä menestystä ja epäonnistumisia. Se on positiivinen kokemus itsestä, silloin kun kykyjä käytetään mahdollisimman pitkälle johonkin, jota ihminen arvostaa. Se ei ole jotain, jonka voimme antaa ihmisille kertomalla heille korkeasta älykkyydestämme. Se on jotain, jolla varustamme itsemme -opeilla arvostamaan oppimista, herättämällä haasteita ja ponnistuksia sekä käyttämällä virheitä reittien hallitsemisessa. (Dweck, 2000, 4.)

Vuorisen (1990, 299) mukaan puolestaan itsetunto on: “Itseensä suhtautumiseen perustuva, persoonallisuutta hallitseva tekijä, psyykkisen itsesäätelyn sisäinen kiintopiste; vahva itsetunto ilmenee itsestä (omasta toiminnasta) saatavana tyydytyksenä sekä itsensä realistisena hyväksymisenä, huono itsetunto joko omanarvotunteen pakonomaisena pönkittämisenä tai alemmuuden tunteina”.

Itsetuntoa on siis lähes mahdotonta määritellä ilman mitään lähikäsitteitä, vaan siihen jokaisen yllämainitun teoreetikon mukaan liittyykin paljon muita määrittelyn kannalta olennaisia lähikäsitteitä. Näemme asian niin, että itsetunto on suuri moniulotteinen käsite, joka koostuu pienemmistä osa-alueista- lähikäsitteistä. Seuraavissa kappaleissa käsittelemmekin näitä lähikäsitteitä ja tutkimme, mikä yhteys niillä on itsetunnon kanssa. Tarkastelemme myös kandidaatintutkielmалlemme merkitykselliset käsitteet vanhemmuus ja kasvatus. Niiden vaikutuksia itsetuntoon peilaamme myöhemmissä kappaleissa yksityiskohtaisemmin.

3.2 Itsetunnon yhteys lähikäsitteisiin

Tässä kappaleessa määrittelemme itsetuntoa lähinnä olevat käsitteet eri tutkijoiden näkökulmiin pohjautuen. Olemme nimenneet nämä käsitteet itsetunnon lähikäsitteiksi, sillä niillä on vaikutusta itsetunnon laadulle ja sille, miten ihminen kokee oman itsetuntonsa. Joskus ne saatetaan sekoittaa jopa itsetunnon kanssa samaa tarkoittaviksi käsitteiksi. Tämän lisäksi niillä on vaikutusta myös toisiinsa.

3.2.1 Minäkuva ja minäkäsitys

Schein (1990) käyttää teoksessaan ”Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto” toisinaan minäkäsityksestä termiä minäkuva ja näin määrittelee ne samaa tarkoittaviksi käsitteiksi.

Viljamaan (2006) mukaan puolestaan monesti arkikielessä puhuttaessa itsetunto saatetaan helposti sekoittaa minäkuvaan ja päinvastoin. Minäkuva voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen osa-alueeseen. Fyysisessä osa-alueessa tarkastelun kohteena on enemmänkin ulkoinen ja rakenteellinen olemus, kun taas psyykkisellä osa-alueella arvioinnin kohteena ovat oma henkinen kyvykkyys, kuten älykkyys ja kognitiivinen pystyvyys. Sitä, miten pärjää vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa on sosiaalisen minäkuvan arviointia. Ennakko oletukset omasta toiminnastaan ja pärjäämisestään ohjaa minäkuvaa jokaisella osa-alueella. (Viljamaa, 2006, 12-13.) Käsitys siitä kuka olemme tai kuka näemme olevamme vaikuttaa suuresti yksilön minäkuvaan ja identiteettiin. Käsitys itsestä sisältää yksittäisten ihmisten kohtaamisia ja kynnysarvoja. Vaikka käsitys itsestä on aina mukana yksilöissä, myös yhteisöllisyys ja historia vaikuttavat sen laatuun. (Jenkins, 2008, 3.)

”Minäkäsitys on persoonallisuuden ydin, sen keskeisin alue” (Aho, 1996, 10).

Minäkäsitys on joukko käsityksiä, asenteita ja tuntemuksia omista ominaisuuksista, kyvyistä ja omasta suhteesta ympäristöön sekä ympäristössä toimiviin ihmisiin ja yhteisöihin.

Minäkäsitys on yleinen ja kognitiivinen, mikä tarkoittaa sitä, että yksilö kykenee tekemään itsestään oman tarkastelunsa kohteen sekä kuvailemaan minäkäsitystään itselleen ja muille. (Scheinin, 1990, 81.)

Minäkäsitys on usein vahva, mikäli henkilö kuvailee itseään positiivisesti ja kohdistaa ajatuksensa tulevaisuuteen. Kuitenkin, tämä itsevarmuus ei aina kerro vahvasta

minäkäsityksestä, vaan ihmisen saattaa myös peitellä omaa heikkouttaan rehvastelevalla ja rohkealla käytöksellä. Tätä esiintyy esimerkiksi koulukiusaajien kohdalla. (Aho, 1996, 9.) Ihmisellä on useita minäkäsityksiä, ja siksi kasvattajana olisikin hyvä tuntee nämä kaikki, jotta hän pystyy luotettavasti arvioimaan ihmisen itsetuntoa. Ihmisellä oleva yleisminäkäsitys voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: 1. Todellinen eli reaalinäkäsitys kuvastaa sitä, minkälaisena henkilö näkee itsensä, esimerkiksi älykkäänä, sosiaalisena, lyhytjännitteisenä ja nopeana. 2. Ihanneminäkäsitys on henkilön kuva siitä, millainen hän haluaisi olla. Se on tavoite, johon hän vertaa itseään. Se on henkilön sisäinen paine kehittyä ja muuttua. 3. Normatiivinen minäkäsitys on henkilön kuva siitä, millaisena muut hänet näkevät ja mitä häneltä odottavat. Esimerkiksi kyseessä voi olla oppilaan ajatus siitä, millaisena opettaja häntä pitää. Se on henkilön ulkoinen paine muuttua johonkin tiettyyn suuntaan. (Aho, 1996, 15.)

Scheinin (1990) taas tuo esiin, että minäkäsitykseen vaikuttaa ympäröivä kulttuuri ja kasvuympäristö, yksilöön kohdistuvat odotukset sekä sosiaaliset ja materiaaliset paineet. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat oleellisesti siihen, sillä eri-ikäisillä ja eri sukupuolta edustavilla on eri tasoiset ympäristön luomat paineet sekä kiinnostuksen kohteet ja sitä kautta erilaiset odotukset itsestään. (Scheinin, 1990, 58-60.)

3.2.2 Minäpystyvyys

Minäpystyvyyttä voidaan määritellä yksilön omilla uskomuksilla pystyvyyteensä, omiin kykyihinsä sekä osaamiseensa eri miljöön tarjoamissa tilanteissa. On myös tutkittu, että monet yksilöt, joilla on vahva minäpystyvyyden tunne, menestyvät esimerkiksi oppimisen tasolla paremmin, kuin he, jotka kokevat oman minäpystyvyytensä heikompana. (Brown & Lent 2006, 211.) Minäpystyvyys pystytään määrittelemään matalaksi tai korkeaksi ja kun puhutaan pystyvyyden tunteesta, se voidaan määritellä heikoksi tai vahvaksi.

Minäpystyvyyden voidaan sanoa olevan itsetunnon ja itseluottamuksen lähikäsite, sekä eräänlainen minäkäsityksen ulottuvuus. Kun minäkäsitys on kaikenkattava käsitys itsestä, niin minäpystyvyys puolestaan on tehtävän ja tilanteen mukana vaihtuva. (Vesioja, 2006, 96.)

Ihmisen pystyvyysodotukset muodostuvat neljän eri lähteen kautta tulevan tiedon avulla. Ensimmäinen lähde on aikaisemmin koetut onnistumisen - ja epäonnistumisen kokemukset, joiden kautta ihminen saa tietoa omasta kyvykkyydestään. Toinen lähde koostuu

sijaiskokemuksista, jotka muodostuvat muista tehdyistä havainnoista ja niiden vertaamisesta itseensä. Verbaalinen vakuuttelu ja muut samankaltaiset sosiaaliset tekijät muodostavat kolmannen lähteen. Neljäntenä lähteenä on fysiologiset tekijät sekä tunnetilat. Ihmisen pystyvyysodotuksiin saattaa liittyä useammastakin lähteestä saatu tieto, mutta myös tilanne vaikuttaa pystyvyysodotuksiin. (Vesioja, 2006, 97.)

Banduran (1997, 39) mukaan minäpystyvyyden laatu vaikuttaa vahvasti yksilön rohkeuteen toimia eri tilanteissa ja sen vuoksi sillä onkin merkittävä rooli ihmisten menestymiselle.

3.2.3 Persoonallisuus

“Ihmisen persoonallisuus on yksilöstä saatu kokonaiskuva, kaikki se, on yksilölle tunnusomaista ja suhteellisen pysyvää” (Aho & Laine, 1997, 17).

Vuorinen (1990, 303) kertoo persoonallisuuden olevan: “Yksilön psyykkisten toimintojen ainutkertainen - kullekin ihmiselle luonteenomainen - kokonaisuus, jota hallitsevana tekijänä on yksilön suhde itseensä (kokemus itsestä) ja ylläpitävänä tekijänä yksilön pyrkimys identiteettinsä (säilyä itsenään)”. Toisin sanoen persoonallisuudella tarkoitetaan siis yksilön omien psyykkisten toimintojen kokonaisuutta, joka on ainutkertainen, ja jota hallitsee kokemus itsestä sekä suhde itseen eli minäkokemus, ja jota ylläpitää yksilön pyrkimys säilyttää identiteettinsä eli säilyä itsenään. (Vuorinen, 1990, 20.) Ihmisen persoona itsessään on kokonaisuus. Minuus on sen keskeisin asia, joka pyrkii säilyttämään kohtuullisen yhtenäisyyden ja tasapainon ihmismielen moninaisuudessa. Minuus suunnittelee ja järjestää. Se ohjaa ja “johtaa” henkistä kasvua. (Kiesiläinen, 1994, 35-36.)

Robert Hogan, persoonallisuus psykologi, puolestaan määrittelee persoonallisuuden psykologian alueeksi, joka koskee ihmisen luonnon luonnetta (Ahmetoglu & Chamorro-Premuzic, 2012).

3.2.4 Temperamentti

“Temperamentti on yksilön biologiseen ja geneettiseen rakenteeseen pohjautuva luonteen peruslaatu, johon kuuluvat tunne-elämän herkkyyks ja mielialojen vaihtuminen, aktiivisuus, mukautuvuus ja toimintojen säännöllisyys” (toim. Heiskanen & Vallisaari, 1997, 423).

Temperamentti on synnynnäinen taipumus ja ihmisen yksilöllinen tapa reagoida uusiin asioihin. Synnynnäinen temperamentti huolehtii ihmisen säilymisestä yksilönä läpi koko elämän. (Keltinkangas-Järvinen, 2006, 15-17, 53.) Temperamentti vaikuttaa ihmiseen. Se vaikuttaa siihen, miten ihminen tarkastelee ympäristöään ja mihin asioihin hän haluaa sitoutua ympäristössään. Lisäksi se vaikuttaa uusien asioiden oppimiseen ja siihen, minkälaisen reaktion uudet asiat herättävät ihmisessä. Mitkä asiat tuovat positiivisia kokemuksia? Temperamentin ansioista muut ihmiset saavat jonkin tietynlaisen mielikuvan yksilöstä. Temperamentti myös vaikuttaa siihen, miten yksilö vertaa itseään muihin ihmisiin sekä minkä verran vertaaminen vaikuttaa yksilön minäkuvaan. (Keltinkangas-Järvinen, 2006, 61-62.)

3.2.5 Itsearvostus ja itseluottamus

Itsearvostus, itseluottamus sekä itsetunto ovat toisiaan lähellä olevia käsitteitä. Ympäristö, jossa ihminen toimii, vaikuttaa niiden muodostumiseen. Arvostavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä ei kaihdeta riskejä. Onnistumiset luovat itseluottamusta, jonka myötä itsearvostus saattaa kasvaa. On hyvä huomata ero itseluottamuksen ja itsearvostuksen välillä.

Itseluottamus on odotuksia menestyksestä tai onnistumisesta ja uskoa omiin yrityksiin. Ihminen, joka luottaa itseensä, ajattelee voivansa tehdä juuri niin kuin haluaa tai toivoo. Itsearvostus puolestaan on itsensä hyväksymistä, kunnioittamista ja arvostamista. Itseään arvostava ihminen on tyytyväinen itseensä sellaisenaan. Itsearvostus ja itsensä hyväksyntä ovat jokaisen ihmisen perusoikeus, sillä jokaisen tulisi kyetä itsensä kunnioittamiseen, arvokkaana pitämiseen sekä hyväksymiseen. (Siitonen, 1999, 136- 137.)

Pehunen (1981) teoksessaan "itsearvostuksen käsite" mainitsee, että itsearvostukselle voi olla useampia eri nimityksiä ja luetteleekin itsetunnon yhdeksi niistä. Hän kuitenkin myöhemmin määrittää itsetuntoa niin, että se on itseään arvioiva ja itseen kohdistuva positiivisesti tai negatiivisesti varautunut asenne. (Pehunen, 1981, 4.)

Viljamaa (2006, 14-15) puolestaan kertoo, että itsearvostusta voidaan määrittää sillä, että pidetäänkö itsestään vai ei ja hyväksyykö yksilö itsensä sellaisena kuin on. Jos itsearvostus on positiivinen, silloin myös itsetunnolla on mahdollisuus muodostua varmalle perustalle. Itsearvostus näkyy positiivisena tapana ilmaista itseään niin teoin kuin sanoin. Hyvä itsearvostus kehittyy lapselle tunnerikkaan ympäristön myötä. (Viljamaa, 2006, 14-15.)

3.3 Itsetunnon yhteys vanhemmuuden ja kasvatuksen käsitteisiin

Koimme tärkeäksi määritellä myös vanhemmuuden ja kasvatuksen, sillä ne ovat merkityksellisiä tutkielman kannalta. Koska tutkielma tutkii vanhemman itsetunnon vaikutusta lapsen itsetuntoon, on tarkastelun kohteena myös vanhemmuus ja kasvatusta osana lapselle vanhempana olemista. Vanhemmuuden ja kasvatuksen käsitteet liittyvät paljolti toisiinsa ja molempien toimivuus puolestaan pohjautuu lapsen ja vanhemman väliselle vuorovaikutussuhteelle.

3.3.1 Vanhemmuus

“Vanhemmuutta on kaikki se, mitä nyt teet lapsellesi ja mitä te teette yhdessä. Päivät täyttyvät valtavasta määrästä erilaisia asioita ja mahdollisuuksia. Päivien, viikkojen ja kuukausien mittaan vanhemmuus voi muuttua ja kehittyä, se voi vahvistua tai kuihtua.” (Cacciatore, ym., 2008, 93.)

Vanhemmuudella tarkoitetaan vanhemman ja lapsen välistä yhteyttä, joka syntyy äidin, isän ja lapsen välisessä suhteessa. Vanhemmuudella voidaan tarkoittaa myös kaikkea sitä, joka tapahtuu muualla kuin kotona: tarhassa, isovanhempien luona, harrastuksissa, koulussa - tilanteissa, joissa aikuiset ovat vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Vanhemmuus saa siis alkunsa lapsen ja aikuisen kohtaamisen seurauksena. Lapset esittävät vanhemmille monia erilaisia tarpeita sekä tunteita, joita he itse eivät pysty vielä käsittelemään, jolloin niiden näkeminen ja niihin vastaaminen jää aikuisen vastuulle. Kun aikuinen vastaa lapsen tarpeisiin ja tunteisiin, luo hän lapselle kuvan, että nämä ovat hyväksytyjä. Hyvän vanhemmuuden kautta lapsi kehittyy persoonaksi, joka tunnistaa tunteensa ja tarpeensa, sekä kykenee kutakuinkin olemaan rehellinen muille ihmisille ja jonka seurassa myös muiden ihmisten on vaivatonta olla. (Kristeri, Lehto, Koponen, Koponen, Lipsanen & Valkama, 1999, 13-14.)

Vanhemmuuteen liittyy vahvasti vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välillä. Lewisin (1990, 69) mukaan vanhempi-lapsisuhde on eräänlainen sosiaalinen ketju ja kognitiivinen kehitys muutos enemmänkin kuin loppupiste tai kehityskysymys. Tällä hän tarkoittaa sitä, että vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus luo pohjan lapsen kokonaisvaltaiselle kehittymiselle, mutta jättää samalla mahdollisuuden lapselle itsenäiseen kasvuun. Hellsten (1999, 256) teoksessaan mainitsee kirjallisuuskatsauksemme kannalta tärkeän asian: “Äiti antaa lapselle hänen arvonsa. Oikeastaan voi sanoa, että äiti on lapsen arvo”.

Lapsi aloittaa identiteettinsä rakentamisen sen perusteella, mitä näkee äidin hänelle rakentamassaan peilissä. Ensimmäisenä ihmisenä äiti antaa omalla esimerkillään viitteitä siitä, miten tulee olla ihminen. Se millä tavoin äiti kohtelee lasta, viestii lapselle, kuka lapsi itse on. Mikäli lapsi saa vähän rakkautta ja huolenpitoa, ajattelee hän myös olevansa vähän rakastettu. Jos lapsi saa puolestaan paljon rakkautta ja huolenpitoa, tulee lapselle tunne siitä, että hän on rakastettava ja hänestä kuuluu huolehtia. Äiti antaa lapselle tämän arvoa ja identiteettiä koskevan perusviestin. Lapsi ei pysty kyseenalaistamaan äidissä mitään, ei huolenpitoa tai sen puutetta, vaan ajattelee kaiken olevan totta mitä näkee äidin olevan tai tekevän. Kaikesta välittyy sanoma siitä, millainen lapsi on eikä niinkään millainen äiti on. (Hellsten, 1999, 256.) Vanhemmat puhuvat huomaamattaan jatkuvasti lapsesta kuinka hyvä, rakastettava, kauhea tai vaikea hän on. Samalla he antavat viestejä siitä mitä asioita he rakastavat lapsessa, mitkä asiat ovat hyväksytyjä ja minkälaisena he haluavat lapsensa nähdä. Lapset kehittävät omaa itsetuntemustaan vanhempien hyväksynnän kautta ja oppivat siten käyttäytymään vanhempien odotusten mukaan. (Roberts, 2002, 9.)

3.3.2 Kasvatus

Kasvatusta voidaan määrittää niin, että kasvattaja auttaa lapsen kasvua ja rohkaistumista antamalla mahdollisuuksia kokea elämää niin, että lapsi voi kasvaa ja kehittyä vastuulliseksi omaksi yksilökseen (Värri, 2004, 30). Värri (2004, 29) toteaa myös näin: "Kasvatus on arvokkaan välittämistä kasvatettavalle". Hänen mukaansa Kasvatuksen käsitteeseen liittyy kasvattaja, kasvatettava sekä kasvu. Kasvattaja toimii oppaana kasvatettavalleen ja pyrkii toiminnassaan huomioimaan kasvatettavalle itselleen sopivat strategiat, joilla tämän toimintaa opastaa. Toiminnassa ja sen tukemisessa tulee myös huomioida, että kasvua ja kehitystä on myös niin psyykkistä kuin kehollistakin. Kasvatus ja sen ominaispiirteet tulevat yhteisön myötä. Yhteisö, missä kasvatus tapahtuu antaa arvopohjan ja sille tietyn käsityksen kasvatuksesta ja sen toimivuudesta. Koskaan kasvatus ei tapahdu ainoastaan kasvatettavan ja kasvattajan välisessä suhteessa. (Värri, 2004, 29-31, 35.)

Yksinkertaisesti kuitenkin Sinkkosen (1995, 13-14) mukaan hyvä kasvatus voidaan määritellä kahden ihmisen välillä vallitsevaksi vuorovaikutusprosessiksi, joka on tasapainossa. Voimme siis näiden yllä mainittujen asioiden pohjalta olettaa, että kasvatus on henkilöiden välillä

tapahtuvaa vuorovaikutusta, jonka tuloksena tapahtuu niin henkistä kuin fyysistäkin kehitystä ja kasvua.

4 Terveen itsetunnon kehittyminen ja vaikutus ihmisen toimintaan

Itsetunnosta käytetään eri tasoisia määritelmiä, kuten hyvä tai huono itsetunto sekä heikko tai vahva itsetunto. Päätimme kuitenkin ottaa tähän tutkielmaan termin terve itsetunto, jolla määrittelemme itsetunnon terveellistä laatua. Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2016) käytetään terve itsetunto- termiä, kun painotetaan opetuksen ja kasvatuksen tehtävää tukea lasten kasvua tasapainoisiksi ja terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi (POPS, 2016, 19). Tässä kappaleessa haemme terveen itsetunnon määritelmää peilaamalla hyvää, vahvaa tai korkeaa ja heikkoa tai matalaa itsetuntoa toisiinsa, ja siten pyrimme löytämään itsetunnolle terveellisen tason. Lisäksi selvitämme itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ja sen vaikutusta ihmisen toiminnassa.

“Itsetunto ilmenee henkilön itseään subjektina (tarkkailijana ja toimijana) koskevista arvostuksista ja emootioista eli kyvyistä hyväksyä itsensä ja kokea elämänsä ymmärrettäväksi, hallittavaksi ja mielekkääksi” (Scheinin, 1990, 84).

Itsetunto, tai sen puute, vaikuttavat yksilön toimintaan ja hänen tekemiinsä ratkaisuihin. Itsetuntoon puolestaan vaikuttavat yksilön oma toiminta ja toiminnan myötä seuraavat seuraukset. Niinpä hyvä tai huono itsetunto kantaa yleensä kehään, joka vahvistaa itseä. (Suomen mielenterveysseura.)

Itsetunto on ihmisen suhtautumista itseensä. Vahvalle itsetunnolle tunnuksenomaista on itseluottamus ja itsensä arvostaminen, omasta toiminnasta saatu tyydytys, muiden mielipiteistä riippumattomana oleminen, pettymysten sietäminen ja itsensä realistinen hyväksyminen. (toim. Heiskanen & Vallisaari, 1997, 357.) Itsetunnon ollessa hyvä, kykenee ihminen näkemään omat kykynsä ja mahdollisuutensa (Suomen mielenterveysseura).

Ihminen, joka on itsetunnoltaan vahva, tuntee itsensä. Hän kykenee tiedostamaan ja hyväksymään omat heikkoutensa, ja silti käsitys itsestä ei käännyt negatiiviseen suuntaan. Hänen käyttäytymiselleen on ominaista siis positiivisuus ja optimistisuus. Lisäksi hän on tulevaisuuteen orientoitunut, eikä kaihta haasteita. (Aho, 1996, 10.) Small:in(1988) mukaan yleisesti ottaen korkeamman itsetunnon omaava yksilö on enemmän pätevä ja kykeneväinen. Lisäksi he ovat enemmän tietoisia ja huomaavaisempia keskustelussa sekä mahdollisesti myös vastaanottavaisempia vuorovaikutussuhteessa muiden ihmisten kanssa. (Small, 1988, 1063.)

Hyvän ja vahvan itsetunnon omaavalla henkilöllä on myös kyky arvostaa muita ympärillään olevia ihmisiä. Hänellä on tunne itsenäisyydestä ja elämönhallinnasta. Niinpä hän uskaltaa ottaa riskejä ja elää itsensä näköistä elämää. Kuitenkin itsetunto ei ole vain sosiaalista rohkeutta, vaan myös ujo tai syrjään vetäytyvä ihminen pystyy yhtä lailla olemaan itsetunnoltaan hyvä. (Suomen mielenterveysseura.)

Heikolle itsetunnolle luontaista on pakonomainen omanarvontunteen pönkittäminen ja alemmuuden tunteet (toim. Heiskanen & Vallisaari, 1997, 357). Itsetunnon ollessa huono, myös mahdollisuudet kaventuvat. Huono itsetunto saattaa myös johtaa pätemisen tarpeeseen ja sitä kautta suorittamiseen sekä stressin lisääntymiseen (Suomen mielenterveysseura).

Sinkkonen (2008) kertoo teoksessaan “Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun” hyvyyden ja huonommuuden kokemusten vaihtelun olevan luontaista hyvälle itsetunnolle. Hänen mukaansa itsetunto ei ole joka päivä samanlainen, vaan kokemukset muovaavat itsetuntoa päivittäin. Hän vertaakin itsetuntoa vesisäiliöön, jossa vedenpinta nousee ja laskee sen vaikutuksesta, mitä ympäristössä, itsessä, ja ympäristön ja itsen välisissä suhteissa tapahtuu. (Sinkkonen, 2008, 172.) Itsetunto ei ole myöskään lapsen kohdalla pysyvä ominaisuus, vaan lapsen kasvaessa eri kehitysvaiheet, kuten koululaiseksi tai teini-ikään siirtyminen, saa itsetunnossa vaihteluita aikaan (Sinkkonen, 2008, 182-184).

Lapsi, joka omaa terveen itsetunnon, asennoituu luottavaisesti, itseensä, tulevaisuutensa ja ympäristöönsä. Hän kykenee olemaan oma itsensä ja ilmaisemaan mielipiteensä, kuitenkin toisten mielipiteet huomioiden. (Cacciatore ym., 2008, 15.) Lapsi ajattelee olevansa niin arvokas, että häntä on hyvä suojella ja suojelea siksi myös itse itseään. Lapsen paras suojaja maailmalta onkin hyvä itsetunto. (Cacciatore ym., 2008, 61.) Keltikangas- Järvinen (1994) tuo myös ilmi, että terveen itsetunnon omaava yksilö näkee elämänsä enemmän positiivisessa sävyssä kuin heikon itsetunnon omaava yksilö. Hänen mukaansa myös elämönhallinnan taidot ovat terveen itsetunnon omaavalla paremman. Lisäksi hän mainitsee, että itsetunto on suoraan verrannollisesti yhteydessä ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen rohkeuteen. Myös hän, niinkuin Small:kin (1988) aikaisemmin tekstissämme mainittu, kirjoittaa, että terveen itsetunnon omaava henkilö luo pohjan empatiakyvyille mutta korostaa myös sitä, etteikö heikon itsetunnon omaava henkilö voisi olla yhtä empatiakykyinen. (Keltikangas- Järvinen, 1994, 35-37.)

Yllä esitettyjen kappaleiden perusteella voimme päätellä terveen itsetunnon olevan jotain hyvän ja huonon tai vahvan ja matalan itsetunnon väliltä. Se on ihmisen realistista kuvaa itsestä ja sitä, että ihminen tietää arvonsa sekä hyväksyy vikansa. Terveen itsetunnon omaava ihminen uskaltaa ottaa riskejä ja arvostaa muita. Kuitenkin terveeseen itsetuntoon kuuluu vaihtelevuus, sillä jos vaihtelevuutta ei olisi, eikä ympäristöllä olisi vaikutusta ihmiseen, olisiko ihminen silloin mieleltään tasapainossa?

On löydetty positiivisia yhtäläisyyksiä korkeamman itsetunnon omaavilta yksilöiltä esimerkiksi henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Lisäksi hyvällä itsetunnolla on vaikutusta mm. parempaan koulumenestykseen, positiivisten vuorovaikutussuhteiden muodostumiseen, käyttäytymiseen sekä tehokkaampien selviytymismekanismien kehittämiseen. (Small, 1988, 1063.) Yksilöt, joilla on myönteinen itsetunto kokevat olevansa tärkeitä ja arvostavat itseään niin, että he uskaltavat helpommin olla totuudenmukaisia, vastuullisia ja myötätuntoisempia omia perheenjäseniään kohtaan. Jotta lapsi voitaisiin kasvattaa päteväksi, myötätuntoiseksi, vahvaksi ja itseään arvostavaksi yksilöksi, on vanhempien itse omistettava hyvä itsetunto ja itsearvostus. (Small, 1988, 1064.)

Itsetuntoon voivat vaikuttaa jotkin perinnölliset piirteet, mutta pääsääntöisesti itsetunto kehittyy tapahtumien ja kokemusten myötä (Keltikangas-Järvinen, 1994, 176). Lapsen kehittyminen tapahtuu ensin tunnepohjalta luoden turvallisuuden tunnetta vanhempiinsa ja tämän myötä lapsi alkaa ymmärtämään ja ilmaisemaan asioita myös itse (Sinkkonen, 2002, 10). Sinkkonen (2008, 181) mukaan: “Syvästi itsetuntoa rakentavaa on osoittaa lapselle, että hän on kehittynyt aikaisempiin suorituksiinsa verraten”.

Itsetunnon ajatellaan muodostuvan viidestä osa-alueesta, jotka ovat seuraavat:

1. Turvallisuuden tunteet, jotka muodostuvat ihmisen hyvästä olost ja luottamuksesta muihin ihmisiin, jopa muutoksen sattuessa. Esimerkiksi toteamus “voin kertoa opettajalle mielipiteeni” on hyvä kuvaus turvallisuuden tunteesta.
2. Itseys eli itsensä tiedostaminen kuvastaa sitä, miten ihminen tuntee ominaisuutensa, yksilöllisyytensä ja roolinsa. Ihminen, joka tiedostaa itsensä on ylpeä yksilöllisyydestään. Tästä on hyvä esimerkki “vaikken ole niin kaunis kuin muut, hymyillessäni tunnen olevani nätti” tai “monet ovat sanoneet, että otan muut ihmiset huomioon”.

3. Yhteenkuuluvuuden tunteet, jotka ovat samaistumista yhteisöön tai ryhmään sekä yhteisön tai ryhmän hyväksynnän saamista. Laajemmin on siis kyse ihmisen sosiaalisista taidoista. Tästä esimerkkinä: “on mukava pelata Kimmon kanssa, vaikka häviän hänelle usein”.
4. Tehtävä- ja tavoitetietoisuus tarkoittaa realististen tavoitteiden asettamista, vastuun ottamista, ongelmanratkaisutaitoja ja aloitteiden tekemistä. Esimerkiksi: “tänään opettelen viisi englannin sanaa ja huomenna kahdeksan” tai “voin itse vaikuttaa siihen, minkälaista elämäni on”.
5. Pätevyyden tunteet ovat jonkinlaisia kokemuksia onnistumisesta. Ihminen ajattelee olevansa taitava ja arvostettu, ja siksi uskaltaa ottaa riskejä sekä sietää pettymyksiä. Näitä tunteita kuvaa esimerkki “osaan asiat yhtä hyvin, kuin muutkin työtoverini” tai “olen hyvä monessa asiassa, vaikka jätänkin kaiken viime tippaan”. (Aho & Laine, 1997, 23.)

5 Vanhemmuuden ja kasvatuksen merkitys itsetunnolle

*“Lapsen hyvän kasvun kannalta on olennaista, että hän oppii luottamaan omaan arvoonsa”
(Mattila, 2011, 91).*

Määrittelemme aikaisemmissa kappaleissa itsetunnon ja kerromme sen muodostuvan viidestä eri osa-alueesta: turvallisuuden tunteesta, itsensä tiedostamisesta, yhteenkuuluvuuden tunteesta, tehtävä- ja tavoitetietoisuudesta sekä pätevyyden tunteista (Aho & Laine, 1997, 23). Jotta mikään näistä voisi lapsen kohdalla kehittyä, tarvitsee hän ympärilleen muita ihmisiä, hänen täytyy saada epäonnistumisen ja onnistumisen kokemuksia, sekä hänen on omattava vuorovaikutustaitoja. Tästä syystä keskitymme seuraavissa kappaleissa tarkastelemaan myös lapsen sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen sekä itsensä arvostamiseen vaikuttavia tekijöitä.

5.1 Vanhemmuuden merkitys

Vanhemmilla ja vanhemmuudella on suuri vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja onkin selvää, että vanhempien antamalla esimerkillä on väliä lapsen kehittymisen kannalta. Lapsen itsetunnon rakentumiseen on tärkeää vanhempien antama rohkaisu ja tuki. Se, että vanhempi puhuu lapsen onnistumisista ylpeästi ja lapsi kuulee, kuinka muutkin ihmiset puhuvat hänestä ylpeästi, nostaa lapsen itsetuntoa ja kehittää sitä positiivisempaan suuntaan. On myös muistettava, että mallioppimisen vuoksi lapselle on helpompaa ajatella itsestään positiivisesti ja omata hyvä itsetunto, kun on saanut siihen esimerkin muilta perheenjäseniltään. (MLL, 2007, 5.)

Tärkeää vanhemmuudessa on huomioida, ettei vanhempana anna omien puutosten tai heikkouksien näkyä kasvatuksessa. Nimittäin Sinkkosen (2002, 10) mukaan joillakin vanhemmilla oma vaurioituminen heijastuu lapsen kasvattamiseen esimerkiksi niin, että vanhempi kehittää lapselle ominaisuuksia, joita lapsi ei oikeasti omistaisi. Tällaisten olettamuksien ja turhien vaatimusten asettaminen ei tue lapsen itsetunnon tervettä rakentumista vaan voi pitkällä aikavälillä toimia sitä heikentävänä tekijänä. Tähän aiheeseen palaamme vielä kappaleessa “Vanhemman itsetunnon vaikutus”.

Mattila (2011) teoksessaan korostaa seuraavaa asiaa, vanhemman tulee rohkaista lasta elämään omaa elämäntarinaansa, sen huonoista hetkistä huolimatta, luottaen elämän miellekyyteen ja vahvuuksiin. Vanhemman esimerkki on tässäkin erittäin suuri, sillä jos vanhempi itse ajattelee, ettei halua muistaa omaa elämäntarinaansa tai vähättelee sitä lapselleen, ohjaa se ihmisen omanarvontunnon rakentumista huonompaan suuntaan. (Mattila, 2011, 82.) Elämänrohkeuden edellytyksenä on puolestaan tarpeeksi vahva itsetunto niin, että lapsi voi puolustaa omia arvojaan sekä näkemyksiään sekä elää niiden mukaisesti (Mattila, 2011, 91). Mikäli vanhemmat korostavat liikaa itsenäisyyden ja ilman apua selviämisen olennaisuutta, lapsi yrittää sopeutua elämään näin. Kun jossain elämän vaiheessa tulee tilanteita, joissa lapsi oikeasti tarvitsee apua selviytymiseen voi hän ajatella itsessään olevan vikoja ja pyrkiä toimimaan vain yksin. (Mattila, 2011, 94.) Yllä mainittujen asioiden pohjalta voidaan todeta, ettei itsetunto kehity yksinomaan vain tietyistä asioista, vaan sen kehittyminen on monien eri tekijöiden summa. Itsetunnon kehittymistä tutkiessa on tärkeää huomata eri tekijöiden vaikutus toisiinsa. Esimerkiksi, niin kuin yllä mainitaan, elämänrohkeuteen tarvitaan vahvaa itsetuntoa, mutta liika luotto itseän voi aiheuttaa myös ongelmia. Kuitenkaan tässä kirjallisuuskatsauksessa nämä asiat eivät ole niin oleellisessa asemassa, vaan haluamme enemmänkin korostaa sitä, että lapsen sosiaaliset taidot saattavat kärsiä, mikäli yksin pärjäämistä tai jotain muuta piirrettä korostetaan liikaa. Jokainen yksilö kehittyy ja muotoutuu vuorovaikutuksen myötä ympäristössä, jossa toimii (Hurme, 2011, 148). Voidaan siis todeta, että lapsen kehitykseen vaikuttaa vuorovaikutuksen kautta lasta lähellä olevat ihmiset, ja erityisesti vanhemmat, sillä he ovat osa lapsen jokapäiväistä arkea.

On tutkittu, että vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde vaikuttavat lapsen itsenäistymiseen ja kehittymiseen suuresti. Tämän vuoksi onkin tärkeää huomata, että vanhempien kasvatustyyli ja kasvatustavat ovat suoraan yhteydessä tähän jokapäiväiseen vuorovaikutukseen ja sen suhteeseen. (Stafford & Dainton, 1995, 8.) Näihin vuorovaikutussuhteisiin ja niiden laatuun vaikuttaa monet eri tekijät, kuten lapsen perheen ja vanhempien parisuhteen tilanne sekä niissä koettu onnellisuus. Tutkimusten mukaan jokaisella perheeseen kuuluvilla yksilöillä ja heidän välisillä suhteillaan on vaikutusta kaikkiin muihinkin perheessä oleviin yksilöihin. Jos vanhempien välillä on paljon riitoja ja yhteenottoja ja lapsi joutuu näihin tilanteisiin mukaan, vaikuttaa se suoraan negatiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Vanhempien riidat voivat esimerkiksi vaikuttaa toisen vanhemman vähäisempään vuorovaikutukseen lapsen kanssa ja tällaisella pitkäaikaisella vuorovaikutussuhteen katkeamisella on suoria vaikutuksia muunmuassa lapsen

sosiaalisuuden kehittymiselle ja jopa lapsen sulkeutumiselle. (Stafford & Dainton, 1995,11, 20.) Voidaan siis todeta, että lapsen ja vanhempien välillä olevalla vuorovaikutussuhteella ja sen tyyllillä on suuri vaikutus lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jotta lapsen sosiaalisuus ja vuorovaikutuksellisuus kehittyisi myönteisesti, on lapsen ja vanhemman tunnesuhteet oltava vahvoja sekä turvallisia jo varhaisvuosina.

Lapsen ja tämän vanhempien välille kehittyy jo melko varhain molemminpuolinen kiintymyssuhde ja biologinen side, jolla on suuri vaikutus lapsen toimintaan ja sen muodostumiseen (Hurme, 2001, 148). Sen nähdäänkin olevan erittäin motivoiva tekijä lapselle mm. yleisten normien oppimiseen. Vanhempien vaikutukset lapsensa toimintaan ja kehittymiseen voi olla epäsuoraa ja tiedostamatonta tai suoraa ja tietoista. Epäsuoralla vaikuttamisella tarkoitetaan sitä, kun vanhemmat tahtomattaan näyttävät esimerkkiä lapselleen ja lapsi mallioppimisen kautta muokkaa omaa toimintaansa. Monia toimintatapoja ja malleja, kuten esimerkiksi sukupuolten vuorovaikutuksen ja parisuhde mallin, työnteon ja rahankäytön sekä oma-aloitteisuuden ja yrittämisen mallin, lapsi oppii vanhempiaan tarkastellen ja matkien. Kuitenkin suurimpana mallioppimisena ja vanhempien epätietoisena tai tietoisena esimerkkinä lapsi oppii eri asenteita sekä arvomaailmaa. (Hurme, 2001, 149.) Vanhemmat voivat myös yrittää tietoisesti ja suorasti vaikuttaa lapsensa oppimiseen ja kehittymiseen esimerkiksi erikseen näyttämällä, miten toimia tai kertomalla miksi jokin toiminta on hyväksi tai huonoksi. Lisäksi vanhemmilla on valtaa mahdollistaa tai rajoittaa lapsensa toimintaa esimerkiksi sosiaalisella kanssakäymisellä eri ihmisten kanssa, joko suorasti tai epäsuorasti. Tällä on myös vaikutusta siihen, miten lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät lapsuudessa. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsensa ajatuksiin itsestään, kuten itsepystyvyyden sekä minäkäsityksen kehittymiseen, vahvistamalla tai rankaisemalla lapsen toimintaa. Siinä vanhempi siis joko osoittaa hyväksyntää tai paheksuntaa lapsen toiminnalle ja näin pystyy muokkaamaan lapsen ajatusmallia omasta toiminnastaan ja itsestään. (Hurme, 2001, 149-150.)

Jo lapsuuden varhaisilla vuosilla lapsi mallioppii vanhempiensa antamat perusmallit vuorovaikutustaidoille. Lapsen kehittymiseen sosiaalisella tasolla vaikuttavat suuresti vanhempien omat tavat käyttäytyä, puhua ja kuunnella toisia ihmisiä ja lastaan erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi vanhempien sosiaaliset säännöt ja kielelliset taidot sekä vanhempien elintavat ovat vaikuttavia tekijöitä lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. (Alijoki,1998,

17.) Tutkielman kannalta erittäin tärkeässä roolissa on mallioppiminen ja sen vaikutus lapsen itsetunnolle ja sen kehittymiselle.

Neitolan (2011) mukaan vanhemmilla jokaisella on omat käsitykset itsestään, omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan toimia erilaisissa tilanteissa. Tätä voidaan nimittää termillä minäpystyvyys. Kuitenkin, jos puhutaan vanhemman käsityksestä omista vanhemmuuden taidoistaan ja pystyvyydestään vanhemmuuteen, voidaan käyttää termiä vanhemmuuskompetenssi. Jokainen ihminen toimii ja käyttäytyy oman minäpystyvyytensä perusteella. On saatu selville, että omien lastensa kanssa hyvässä vuorovaikutussuhteessa olevilla sekä helpommin lastensa tarpeisiin vastaavilla vanhemmilla, on positiivisempi minäpystyvyys ja etenkin vanhemmuuskompetenssi. Kun taas vanhemmat, joilla on heikompi minäpystyvyyden tunne, on yhdistetty sulkeutuneempaan vuorovaikutussuhteeseen lapsensa kanssa sekä myös lapsen käytösongelmiin. (Neitola, 2011, 66-67.)

Schmitt (2003) teoksessaan osoittaa, että oletukset vanhemmuudesta, perheestä sekä kasvatuksesta ovat eri kulttuureissa vaihtelevat. Kuitenkin jokaisen kulttuurin käsitykset arvoista ja normeista on asetettu yhteiskunnan mukaan. Vanhemmat kasvattavat lapsensa heillä vallitsevan kulttuurin ja yhteisön mukaisesti yhteiskunnan jäseneksi. Lapsen kehittyminen tapahtuukin vuorovaikutussuhteiden avulla omaksumalla erilaisia normeja sekä arvoja, mitkä ovatkin suuria tekijöitä lapsen identiteetin muodostumisessa. Vanhempien käytökseen, toimintaan, tunnetiloihin sekä päätösten tekemiseen vaikuttavat merkittävästi heidän omat tiedostetut tai tiedostamattomat käsitykset itsestään. (Schmitt, 2003, 302-303, 310). Vanhemmat eivät kuitenkaan yksinään vaikuta lapsen psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin, vaan myös perhe ja sen väliset suhteet ovat suuressa roolissa. Jokainen perheen jäsen tarjoaa perheeseen uniikkia perspektiiviä perhe-elämään ja varsinkin sellaista perspektiiviä, joka avaa mahdollisuudet perheen jäsenten väliseen vuorovaikutussuhteeseen ja hyvinvointiin. (Pike, Dunn & Goldwell, 2006, 72.)

Lapsen vanhempien, kasvattajien tai lähisukulaisten ei tulisi vähätellä oman toimintansa merkitystä esimerkin näyttäjänä, vaan siihen kannattaa erityisesti keskittyä ja toimia tietoisesti hyvänä esimerkkinä lapselle. Hyvän esimerkin näyttäminen vaatii vanhemmalta luottamusta itseensä. Lapsi oppii niin, itsensä kuin toisenkin ihmisen, kunnioittamisesta ja arvostamisesta seuraamalla läheistensä toimintaa. (Mattila, 2011, 75, 79.)

Korkeakouluopiskelijoiden kohdalla onkin tutkittu vanhempien hoivaamisen, sallivan käyttäytymisen, auktoriteetin ja arvovaltaisen kurinalaisuuden vaikutuksia itsetuntoon. Tutkimuksesta selvisi, että molempien vanhempien (äidin ja isän) hoivaaminen on vahvemmin yhteydessä itsetuntoon, kuin vanhempien kurinalaisuutta koskevat muuttajat. Autoritaarinen, eli muita hallitseva, ja arvovaltainen kurinalaisuus on merkittävästi yhteydessä itsetuntoon, mutta kuitenkin niiden vaikutukset itsetuntoon johtuivat lähinnä niiden vaikutuksesta vanhempien hoivaamiseen. Vanhempien variaatiot hoivaamisesta ja vanhempien kurinalaisuus olivat vahvemmin yhteydessä naisten itsetuntoon, kuin miesten. (Buri, Kirchner, Misukanis & Mueller, 1986, 2.) Vanhempien hoivan tulisikin olla tukea antavaa sekä lapsen ja hänen tarpeensa näkevää. Sellaista, jonka lapsi pystyy vapaasti hyväksymään tai hylkäämään. Vanhempien hoivan tulee tarjota lohdutusta, rakkautta, apua ja rohkaisevaa läsnäoloa. (Kristeri ym., 1999, 75.)

5.2 Kasvatuksen merkitys

“Lapsen suotuista kehittyminen vaatii perusturvallisuuden kokemusta. Kasvattajien on kyettävä pitämään ympäristön olosuhteet kohtuullisen pysyvinä huolimatta lapsen mielen ja toiveiden vaihteluista.” (Kiesiläinen, 1994, 151.)

Ihminen kehittyy välittömässä lähiympäristössään, joka koostuu toimintojen, roolien ja ihmissuhteiden verkostosta, johon ihmisellä on välitön suhde. Tässä lähiympäristössä vaikuttavat sisarukset, vanhemmat, toverit ja muut ihmiset. Ihmisten ja ympäristön piirteet sekä ominaisuudet joko mahdollistavat, käynnistävät tai estävät monimutkaista sekä jatkuvaa toimintaa ja vuorovaikutusta. Kehittyvällä lapsella on aktiivisena toimijana oma osuutensa näissä lähiympäristössä tapahtuvissa kehitysprosesseissa. Lapsen kehitystä saattaa haavoittaa vanhempien epäjohdonmukaiset kasvatuseriaatteen, vanhempien psykopatologia tai organisoitumaton ja turvaton kiintymyssuhde. (Niemi, 2012, 37-38.)

Hurme (2001, 150) asettaa menestyksekkäälle kasvatukselle seuraavia keskeisiä tehtäviä: Yhtenä näistä tehtävistä on se, että vanhempi omalla toiminnallaan luo lapselle mahdollisimman turvallisen ja luotettavan ympäristön samalla mahdollistaen eri aistien monipuolisen kehittymisen niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella tasollakin. Tärkeänä tekijänä onnistuneelle kasvatukselle nähdään myös vuorovaikutuksellisen toiminnan

luominen ja hyvän vuorovaikutussuhteen rakentaminen vanhemman ja lapsen välille. (Hurme, 2001, 151.)

Auktoritatiivista kasvatusta eli kontrollin sekä vanhemman tarjoaman lämmön yhdistelmää on pidetty parhaana kasvatustyylinä. Siinä vanhempi osoittaa lapselleen tämän tärkeyttä ja rakkautta sekä samalla osaa asettaa lapselleen rajoja ja kontrolloida tämän toimintaa eri tilanteissa. On todettu, että tällä kasvatustyyllillä on yhteys lapsen myönteiseen oppimiseen ja kehittymiseen. (Hurme, 2001, 154-155.)

Kasvatus ja vuorovaikutustyyli tulee olla neuvoa-antavaa sekä ohjaavaa ja vanhempien tulee asettaa myös kieltoja lapsen toiminnalle, jotta lapsella olisi mahdollisuuksia kehittää omia vuorovaikutustaitojaan (Alijoki, 1998, 18).

Aikuisen omaan käytökseen ja toimintaan vaikuttaa se, miten lapsi käyttäytyy. Keltinkangas-Järvinen (1994, 177) kiteyttää asian seuraavasti: "Mitä enemmän lapsi reagoi aikuisen käytökseen, sitä enemmän huomiota hän saa. Tämä pätee sekä positiiviseen, että negatiiviseen käytökseen: kummankin merkitys moninkertaistuu."

5.3 Vanhemman tehtävä lapsen itsetunnon tukemisessa

"Kymmen kohtaa siitä, miten vanhemmat voivat tukea lasta hänen itsetuntonsa kehityksessä ovat: 1. Usko lapseen. 2. Ole läsnä. 3. Kohtaa oikeasti. 4. Tue tarvittaessa. 5. Iloitse arjesta. 6. Ole mallina. 7. Ymmärrä yksilöä. 8. Pysy aikuisena. 9. Hoida jaksamisesi. 10. Toimi nyt." (Cacciatore ym., 2008, 264.)

Itsetuntoa voidaan myös kehittää ja muuttaa, mutta se on prosessina hyvin hidas ja vaivalloinen. Ihmistä pystytään opettamaan pienissä määrin ymmärtämään kognitiivisesti itseään ja muita, mutta jotta itsetuntoa voitaisiin täydellisesti muuttaa, vaatii se syvällisempää muutosta asenteisiin ja arvostuksiin vuorovaikutustilanteissa, joissa ihminen saa palautetta omista tiedostamattomista asenteistaan, käyttäytymisestään ja arvoistaan. Tämä palaute lisää yksilön omaa itsetuntemusta. Jotta itsetunto voisi muuttua, täytyy kasvattajan uskoa muuttamisen mahdollisuuksiin, hänen on oltava valmis käyttämään aikaa muuttumisen prosessiin sekä hänen täytyy tuntea lapsen kehitystaso ja ominaisuudet. Kasvattajan tärkein työväline on hänen oma persoonallisuutensa, niinpä hänen on uskallettava sitoutua täysin

prosessiin. Kuitenkin sitoutuminen edellyttää sen, että kasvattajan oma itsetunto on kunnossa, koska hänen itsetuntonsa näkyy lapsen itsetunnossa. (Aho & Laine, 1997, 48.)

Miten kasvattaja sitten voi vaikuttaa lapsen itsetuntoon? Ahon ja Laineen (1997) mukaan itsetunnon tärkein osa-alue on perusturvallisuus. Se on myös välttämätön edellytys, jotta muut osa-alueet voivat tapahtua. Lapsi pystyy ottamaan avoimesti vastaan erilaisia informaatioita, jos hänen perusturvallisuutensa on kunnossa. Mikäli perusturvallisuuden alueella on ongelmia, saattaa lapsi epäillä muita ihmisiä, vetäytyä syrjään pelätä etenkin aikuisia ja vältellä sosiaalisia tilanteita. Hän saattaa uhmata, kokea odottamattomat asiat epämiellyttävänä, vältellä fyysisiä kontakteja ja kärsiä esimerkiksi vatsakivuista tai päänsärystä. Turvattomuuden tunne saattaa olla psyykkistä tai fyysistä. Perusturvallisuutta pystyy lisäämään luomalla luottamuksellisia suhteita muihin ihmisiin. Tällöin kasvattajan tulee käyttäytyä rehellisesti, aidosti ja oikeudenmukaisesti lasta kohtaan sekä kertoa lapselle häneen kohdistuvat realistiset odotukset. Luottamukselliseen suhteeseen vaikuttaa olennaisesti myös palaute, jota kasvattaja antaa lapselle. Itsetunnoltaan heikko lapsi tarvitsee palautteen välittömästi, ettei hän tuntisi ristiriitaista informaatiota epämiellyttävänä. Palautteen tulisi olla toistuvaa, konkreettista ja vain pieneen yksityiskohtaan kohdistuvaa. Tehokas palaute on lapsen oma itsearvio, mutta lapsi tarvitsee myös vahvistuksen ja tarkennuksen aikuiselta. Palautteen olisi siis hyvä olla ikään kuin vuoropuhelua. Kasvattajan olisi myös hyvä muistaa, että kehon kieli, eleet ja ilmeet saattavat kertoa lapselle vääränlaista informaatiota hänen suorituksensa onnistumisesta. Tehokas palaute on siis sekä vahvuuksien että heikkouksien arviointia ja se sisältää niin itsearvioinnin kuin ulkopuolisenkin arvioinnin. Jotta perusturvallisuus voi tapahtua, täytyy ihmisellä olla selvät rajat ja säännöt käyttäytymiselle. Lisäksi yksi perusturvallisuutta lisäävä tekijä on yhteisön positiivinen ilmapiiri. (Aho & Laine, 1997, 49-51.)

Perusturvallisuuden oltua kunnossa, on seuraavaksi lisättävä lapsen omaa tietoisuutta itsestään. Mikäli lapsella on ongelmia itseytensä kanssa, on hänen kuvailunsa itsestään yleensä negatiivista, hän on myös liioitellun herkkä kritiikille, hän itkee helposti eikä luota omiin motorisiin taitoihinsa. Lapsi on hyvin riippuvainen aikuisesta ja haluaa jatkuvasti miellyttää muita ihmisiä. Lisäksi hän ei luota itseensä ja häpeää itseään. Tällöin kasvattajan tulee opettaa lasta arvioimaan omia ominaisuuksiaan, mikäli hän haluaa lisätä lapsen itseyden tunteita. Itsensä tiedostaminen edellyttää yksilön oman erilaisuutensa ja yksilöllisyytensä havaitsemista sekä niistä ylöspäin olemista. Lisäksi tunteiden ilmaisemisen osaaminen on

tärkeää. Lapsen olisi hyvä kyetä tiedostamaan millä tavoin hän ilmaisee tunteita ja mitkä tilanteet saavat tuntemaan hyvää tai pahaa oloa. (Aho & Laine, 1997, 51-52.)

Itsetunnon kolmas osa-alue on yhteenkuuluvuus, joka on kaikista tärkein asia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, koska siinä on kyseessä muihin ihmisiin suhtautuminen ja samaistuminen johonkin ryhmään tai yhteisöön. Yhteenkuuluvuuden tunteiden ollessa voimakkaita, lapsi tuntee olevansa hyväksytty sekä pystymään vuorovaikutustilanteessa antamaan itsestään muille. Mikäli lapsen yhteenkuuluvuuden tunteissa on ongelmia, on hänellä vaikea saada ja ylläpitää ystävyyssuhteita. Yhteiset tekemiset lisäävät yhteenkuuluvuuden tunteita. (Aho & Laine, 1997, 53.) Lisäksi Leskisenojan ja Sandbergin (2019) mukaan lapsen itsetunnon kehittymisen kannalta tärkeässä roolissa on myös lapsen käsitykset siitä, miten hän pärjää koulussa, kotioiloissa ja harrastuksissa sekä tärkeänä pidetään sitä, miten kaverit hänet näkevät ja millaiset vuorovaikutussuhteet hänellä on omien vanhempiansa kanssa. On siis tärkeää, että vanhempi omalla toiminnallaan luo lapselle ymmärrystä siitä, että hän on riittävä omana itsenään missä ympäristössä tahansa. “Nuoren on säännöllisesti kuultava, että hän on tärkeä, arvostettu ja ainutlaatuinen.” (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 65- 66).

Tehtävä- eli tavoitetietoisuus on itsetunnon neljäs osa-alue. Tehtävätietoinen lapsi asettaa itselleen tavoitteita, jotka ovat realistisia, tekee toimintasuunnitelmia sekä aloitteita, ottaa toiminnastaan vastuun ja arvioi suorituksiaan tarkasti. Häntä voidaan kuvailla sitkeäksi, uteliaaksi ja kurinalaiseksi. Mikäli lapsella on heikko tehtävätietoisuus, hän ikävystyy suoritustilanteessa ja tehtävät jäävät usein kesken. Lapsen tehtävätietoisuutta pystytään vahvistamaan harjoittelemalla ratkaisujen seurausten ennakkointia, päätöksentekoa sekä vaihtoehtojen havaitsemista. Kasvattajan kannattaa siis opettaa lapselle ongelmanratkaisutaitoja. (Aho & Laine, 1997, 55.)

Itsetunnon viimeinen osa-alue on pätevyys ja pätevyiden tunteet, jotka syntyvät onnistumisen kokemusten myötä. Silloin lapsi huomaa olevansa arvokas ja taitava sekä tärkeä muille ihmisille. Hän tietää mitä haluaa elämältään ja on sisäisesti vahva. Lisäksi hän tuntee itsensä, uskaltaa ottaa riskejä, kertoo mielipiteensä ja on avoin uusille kokemuksille. Mikäli lapsi ei koe olevansa pätevä, hän ei jaa omia ideoitaan, käyttää usein negatiivisia kuvauksia itsestään ja kieltäytyy toiminnasta. Jotta pätevyiden tunteita voi tulla, täytyy ihmisen tunkea hyvin omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Siispä kasvattaja voi yhdessä lapsen kanssa pohtia

vahvuuksia ja heikkouksia eri alueilla: käyttäytymisen, motoriikan, ulkonäön, tunteiden, asenteiden, koulusuoritusten, jne. Omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamista pystytään myös tehostamaan piirtämisen avulla, mikäli lapsi on kovin estynyt, piirtämällä kaksi kehon kuvaa itsestään: toiseen puoleen tulee heikkoudet ja toiseen vahvuudet. (Aho & Laine, 1997, 57.)

Kaikkien näiden yllä mainittujen tekijöiden toimivuuteen ja tehokkuuteen vaikuttavat vääjäämättä lapsen ja aikuisen välillä olevan vuorovaikutussuhteen laatu. Nimittäin Lylen (2016) mukaan esimerkiksi äidin ja tyttären välisellä vuorovaikutussuhteella on erittäin suuri vaikutus lapsen kehittymiselle varsinkin emotionaalisesti ja psyykkisesti. Lisäksi hän teoksessaan korostaa sitä, että vuorovaikutussuhde on myös merkittävässä roolissa erityisesti lapsen identiteetin, itsetunnon ja itsearvostuksen kehittämisessä ja voi joko heikentää tai edistää kehityksen positiivista muotoutumista. (Lyle, 2016, 44.) Näin ollen voidaankin todeta, että lapsen ja vanhemman välinen positiivinen vuorovaikutussuhde on pohja sille, että vanhempi pystyy tukemaan lapsen itsetuntoa ja sen kehittymistä. Vehkalahti (2007, 81) mainitseekin, että yhdessä tekemisellä voidaan parantaa lasten ja aikuisten välejä sekä kasvattaa lapsen itsetuntoa. Parhaassa tapauksessa yhdessä tekeminen saa lapsen kokemaan itsensä arvostetuksi, hyödylliseksi ja taitavaksi. Lisäksi se saa aikuisen arvostamaan lasta ja lapsen kykyjä.

6 Vanhemman itsetunnon vaikutus

Kasvattaja, joka on vahva itsetunnoltaan, pystyy toimimaan ensisijaisesti lapsen auttajana ja ohjaajana. Tämänlainen kasvattaja käyttää toimintamalleja, jotka ovat luovia ja joustavia sekä sietää epävarmuutta ja erilaisuutta. Lasten kanssa tapahtuvia konflikteja hän ei ota henkilökohtaisesti itseensä. (Aho & Laine, 1997, 48.) Small: in (1988) mukaan Itsetunnon vaikutuksista muihin lähipiirin henkilöihin ei ole tutkittu erikseen kovinkaan paljoa mutta tiedetään kuitenkin, että se on tärkeässä asemassa vanhemmuudessa roolin näyttämisen kannalta varsinkin lapsen sosiaalisen sekä psyykkisen kehittymisen kannalta. Vanhemmat, joilla on hyvä itsetunto pystyvät paremmin tarjoamaan lapsilleen positiivisemmän vuorovaikutussuhteen, enemmän päätöksenteko vastuuta sekä itsenäisyyttä. (Small, 1988, 1063.) Voidaan siis olettaa, että vanhemmat, jotka omaavat korkeamman itsetunnon pystyvät olemaan positiivisemmassa vuorovaikutussuhteessa lastensa kanssa ja selviytyvät vanhemmuuden roolistaan ja kasvatuksesta paremmin. (Small, 1988, 1064)

Nuorten itsetunnon, minäkuvan, identiteetin ja kehon käsityksen kehittymisen tutkimuksissa korostetaan usein äiti-tytär-suhteen merkitystä. Varsinkin tyttöjen kasvaessa naisiksi ja heidän minäkäsityksensä ja itsetuntonsa kehittämisessä, äitien antama rooli ja malli niiden suhteen tuntuu olevan merkittävässä asemassa. Äidit antavat omalla toiminnallaan lapselleen näkemyksen siitä, miten on oikein ajatella itsestään, tuntea itseään kohtaan ja arvostaa itseään. Tutkimusten avulla onkin selvinnyt, että se mitä äidit ajattelevat esimerkiksi omasta naisellisuudestaan on suoraan verrannollinen heidän tyttäriensä ajatuksiin heidän naisellisuudestaan. (Usmiani & Daniluk, 1995, 48.) Myös Rutanen (1982, 22) Teoksessaan ”Tytär ja äiti” kirjoittaa: ”Tyttären kehityksen kannalta on ratkaisevan tärkeitä, millä tavalla äiti itse kokee oman ruumiinsa ja aistillisuutensa ja naisen seksuaalisuuden.”. Hänen mukaansa äitien ja tyttärien väliset vuorovaikutussuhteet ovat yleensä niin vahvat, että äidin omat käsitykset itsestään ja omasta arvostaan vaikuttavat tyttären kokonaisvaltaiseen kehittymiseen merkittävän paljon. (Rutanen, 1982, 22.) Tästä voimmekin päätellä, että lapsen itsetuntoon vaikuttaa vanhempien antama malli siitä, miten kokea itsensä ja miten arvokas itse ihmisenä on. Kyseessä on siis yksinkertaisesti mallioppiminen.

Vaikkakin vanhempien ja heidän antamansa kasvatuksen tulisi olla lapsen itsetuntoa tukevaa ja positiiviseen suuntaan kehittävää, voi pahimmassa tapauksessa vanhemman oma huono

itsetunto vaikuttaa vanhemman käyttäytymiseen lastaan kohtaan ja näin ollen myös heikentää lapsen itsetuntoa ja sen kehittymistä. Keltinkangas- Järvinen (1994, 173-174) teoksessaan kirjoittaa: “Kun vanhempi käyttää lastaan oman itsetuntonsa tukemiseen, tähän “ylpeyteen” kuuluu aina suoriutumisvaatimus: lapsi on rakastettu niin kauan kuin hän menestyksellään pönkittää vanhemman itsetuntoa”. Tällaisessa tilanteessa lapsen tärkeimmäksi tavoitteeksi muuttuu omien vanhempien miellyttäminen ja pyrkimys siitä, etteivät vanhemmat pettyisi lapseen ja tämän toimintaan. Tämä ei siis lainkaan tue lapsen itsetunnon kehittymistä myönteiseen suuntaan. (Keltinkangas-Järvinen, 1994, 174.) Tämän perusteella voidaan jo todeta, että huonon itsetunnon omaavalla vanhemmalla voi olla vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiselle ja myönteiselle muodostumiselle pelkästään jo vanhemman miellyttämisen myötä tulevilla ongelmilla. Vanhemman oman itsetunnon pönkittämisen rinnalle löysimme myös muita vanhemman itsetuntoon liittyviä tärkeitä tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen itsetunnon myönteiseen tai negatiiviseen kehitykseen.

Lapsen kasvaessa, lapsi alkaa ymmärtämään olevansa toisen vanhemmistaan kanssa keholtaan samanlainen ja alkaakin tietoisesti seuraamaan tämän toimintaa ja mallia siitä, miten keskustele, toimii ja käyttäytyy (Rutanen, 1982, 18). “Jos äidillä on vankka identiteettinsä, jos hän on selvästi oma persoonansa eikä vain miehensä ja lastensa kuuliainen palvelija tai lisäke, tytarikin kokee itsensä helpommin naisena ja ihmisenä arvokkaaksi” (Rutanen, 1982, 21). Hänen mukaansa vanhemmalla on mahdollisuus omalla suhtautumisella itseensä ja elämään yleensä, antaa lapselleen näkemyksen siitä, miten eri asioiden tulisi olla ja miten eri asioista tulisi ajatella (Rutanen, 1982, 21-22).

7 Pohdinta ja johtopäätökset

7.1 Vanhemman itsetunnon vaikutus lapsen itsetuntoon

Kirjallisuuskatsauksen myötä löysimme paljon uutta tietoa siitä, miten vanhempi voi vaikuttaa lapsen itsetunnon muodostumiseen ja kehittymiseen. Lapsen itsetunnon rakentumiseen on tärkeää vanhempien antama rohkaisu ja tuki. Se, että vanhempi puhuu lapsen onnistumisista yleästi ja lapsi kuulee, kuinka muutkin ihmiset puhuvat hänestä yleästi, nostaa lapsen itsetuntoa ja kehittää sitä positiivisempaan suuntaan.

Pääkysymyksenämme on: vaikuttaako vanhemman itsetunto lapsen itsetuntoon ja sen kehittymiseen ja jos vaikuttaa niin miten? Tähän kysymykseen löysimme vastauksen ja seuraavaksi luottelemme kaikki olennaisimmat tekijät.

Ensimmäisenä yhtenä suurena tekijänä oli vanhemman oman itsetunnon laatu. Tutkielman myötä voimme osoittaa, että vanhempi, jolla itsetunto on vahva ja terve, pystyy paremmin toimimaan lapsen ohjaajana ja auttajana. Lisäksi korkean ja vahvan itsetunnon omaava vanhempi myös kykenee positiivisempaan vuorovaikutussuhteeseen lapsensa kanssa ja selviää vanhemmuuden sekä kasvatuksen roolistaan paremmin. Kun taas vanhemman heikompi itsetunto voi, tiedostamattomasti kylläkin, pahimmillaan ohjata vanhemman käyttäytymistä lasta kohtaan niin, että se voi vaikuttaa lapsen ajatuksiin itsestään ja omasta osaamisestaan.

Toinen suuri ja mielestämme kaikkein tärkein teema, joka kirjallisuuskatsauksen myötä nousi esille, oli mallioppiminen ja sen vaikutus. Lapset kasvaessaan he alkavat ymmärtämään olevansa toisen vanhemmistaan kanssa kehoiltaan samanlaisia ja alkavat tietoisesti seuraamaan vanhemman toimintaa sekä mallia siitä, miten hän keskusteleo, toimii ja käyttäytyy eri tilanteissa sekä ympäristöissä. Se, miten vanhempi itseään kohtelee ja miten itsestään ajattelee, näkyy lapselle yllättävänkin herkästi. Erityisesti suurimassa osassa lähteistä tuli ilmi, että äideillä on suuri vaikutus heidän tyttäriinsä, nimenomaan tämän mallioppimisen vuoksi. Esimerkiksi se, että mitä äidit ajattelevat itsestään ja omasta naisellisuudestaan on suoraan verrattavissa siihen, miten naisellisina tyttäret itsensä näkevät ja mitä he itsestään ajattelevat.

Lisäksi tutkielman myötä selvisi monia asioita vanhemmuuden ja kasvatuksen vaikutuksesta lapseen. Saimme esimerkiksi selville, että hyvän vanhemmuuden kautta lapsi kehittyy persoonaksi, joka tunnistaa tunteensa ja tarpeensa, sekä kykenee kutakuinkin olemaan rehellinen muille ihmisille ja jonka seurassa myös muiden ihmisten on vaivatonta olla. Vanhemmuudessa tärkeää on myös huomioda, ettei vanhempana anna omien puutosten tai heikkouksien näkyä kasvatuksessa. Nimittäin joillakin vanhemmilla oma vaurioituminen heijastuu lapsen kasvattamiseen esimerkiksi niin, että vanhempi kehittää lapselle ominaisuuksia, joita lapsi ei oikeasti omista. Lisäksi vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa lapsen itsenäistymiseen ja kehittymiseen suuresti. Tämän vuoksi onkin tärkeää huomata, että vanhempien kasvatustyyli ja kasvatustavat ovat suoraan yhteydessä tähän jokapäiväiseen vuorovaikutukseen ja sen suhteeseen.

Vanhemmalla on siis kokonaisvaltainen vaikutus lapseen. Voidaan todeta, että alussa asettamamme hypoteesi oli oikea ja työllemme asettamamme tavoitteet toteutuivat. Tulee kuitenkin muistaa, että saamamme tulokset ovat melko yleistäviä ja kärjistettyjä, jonka vuoksi tutkimuksen tuloksia tulee tarkastella myös kriittisin silmin.

7.2 Tutkielman luotettavuus

Tutkielmassa on käytetty monipuolisesti ja kattavasti niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkin lähteitä. Näitä soveltaen on pyritty kokoamaan yhteen perusteellinen katsaus itsetunnosta, itsetunnon merkityksestä hyvinvointiin sekä vanhemman itsetunnon vaikutuksesta lapsen itsetuntoon. Tutkimuksia ja aineistoa löytyi paljon itsetunnosta ja sen vaikutuksista yleisesti lapseen. Lisäksi tietoa löytyi paljon myös vanhemman roolista itsetunnon kehittäjänä, mutta puolestaan vanhemman itsetunnon vaikutuksesta lapseen ei ollut juurikaan tietoa saatavilla. Itsetunnosta ei ollut riittävästi käytettävissä uutta tietoa, joten jokunen lähde on jo hieman vanhempaa tutkimusta. Kuitenkin koimme, ettei uuden ja vanhan lähteen välillä ollut merkittäviä eroja, joten uskalsimme hyödyntää hieman vanhempaakin tietoa tutkielmassa. Toinen asia, minkä lähteitä läpi käydessämme huomasimme, oli että äiti-tytär-suhteesta löytyi enemmän tietoa kuin muista vanhempi-lapsivariaatioista, kuten isä-poikasuhteesta. Lapsen psyykkistä kehitystä tutkittaessa on monissa teoksissa keskitytty siihen, miten äidit vaikuttavat omiin tyttäriinsä. Tutkielmassa painottuu siis enemmän äidin ja tyttären välinen suhde, kuin muut vaihtoehdot. Lähdekirjallisuutta valitessamme, pyrimme ottamaan

tutkielmaan tutkimuksen kannalta olennaisimmat teokset, artikkelit ja tutkimukset. Lisäksi arvioimme lähteiden luotettavuutta ja pyrimme pääasiassa hyödyntämään lähteinä primaarilähteitä. Aivan kaikkien lähteiden kohdalla primaarilähteen määritelmä ei täyttnyt, mikä hieman horjuttaa tutkielman luotettavuutta. Pyrimme olemaan huolellisia lähdeviitteiden kanssa ja käyttämään yhtenäistä lähdeviittaustekniikkaa. Emme kopioineet lähteiden tekstiä, vaan välitimme asiat omin sanoin tai käyttämällä suoraa lainausta sekä viittaamalla tarkasti lähteeseen. Vaikka meillä oli tutkimuksen aloitushetkellä oletus siitä, että vanhemman itsetunto vaikuttaa lapsen itsetuntoon, emme antaneet tämän vaikuttaa lähdekirjallisuuden valitsemiseen. Tutkielma tuo kasvattajille olennaista ja asiaankuuluvaa tietoa itsetunnosta ja lapsen itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä käytännön esimerkkejä unohtamatta.

7.3 Pohdinta

Mainitsimme aikaisemmassa kappaleessa, että äiti-tytärsuhteesta löytyi enemmän tietoa, kuin muista vanhempi-lapsivariaatioista. Tämä herätti meissä ajatuksia äidin ja isän roolista lapsen elämässä. Onko äiti merkittävämmässä roolissa lapsen elämässä kuin isä? Yhden lähteemme mukaan lapsi aloittaa identiteettinsä rakentamisen sen perusteella, mitä näkee äidin hänelle rakentamassaan peilissä. Ensimmäisenä ihmisenä äiti antaa omalla esimerkillään viitteitä siitä, miten tulee olla ihminen. Se millä tavoin äiti kohtelee lasta, viestii lapselle, kuka lapsi itse on. Tämä tukee herännyttä ajatustamme.

Kandidaatintutkielman myötä olemme oppineet paljon itsetunnosta ja sen kehittymisestä sekä vanhempien vaikutuksesta itsetuntoon. Oletimme vanhemmilla olevan vaikutusta itsetuntoon, mutta vaikutuksen laajuus tuli yllätyksenä. Tutkielman myötä olemme oppineet tuntemaan itseämme sekä saaneet ymmärrystä omiin toimintatapoihin ja ajatuksiin.

Kuitenkin tutkimuksen myötä heräsi paljon uusia kysymyksiä ja epäilyksiä liittyen sen olettamuksiin ja yleistyksiin muun muassa siitä, että vanhemmat, joilla itsetunto on vahvempi, olisivat empatiakykyisempiä, kuin vanhemmat, joilla itsetunto on heikompi tai, että vahvemman itsetunnon omaava vanhempi voisi luoda positiivisemman vuorovaikutussuhteen lapsensa kanssa. Näitä asioita peilaa väistämättä omaan suhteeseensa vanhempiensa kanssa ja kyseenalaistaa sen, että ovatko väittämät välttämättä niin mustavalkoisia kuin annetaan ymmärtää. Voiko esimerkiksi se, että vanhempi uskaltaa näyttää omia heikkouksiaan ja epävarmuuden kohteitaan, syventää lapsen ja aikuisen keskinäistä vuorovaikutussuhdetta tai

luoda lapselle käsitystä siitä, että on ihan normaalia kokea epävarmuutta joistakin asioista? Tätä haluamme ehdottomasti tutkia tulevaisuudessa lisää. On kuitenkin selvää, että muun muassa juurikin vuorovaikutussuhteeseen ja empatiakykyyn vaikuttavat monet eri tekijät. Tästä syystä jäimme pohtimaan tutkimuksemme tuloksia ja sitä, pitäisikö tuloksia tarkasteltaessa ottaa myös muut lapsen itsetuntoon vaikuttavat tekijät huomioon?

Tutkielman tekeminen ei ollut helppoa ja käytimmekin tutkielman tekoon paljon aikaa. Antoisa se kuitenkin oli. Meillä oli hyvin aikaa työstää tutkielmaa, mikä takasi perusteellisen perehtymisen tutkimusaineistoon. Aiheen keksimisessä oli aluksi haasteita, sillä halusimme sen olevan jokin molemmille tärkeä ja kumpaakin kiinnostava. Aihe syntyi yhteisen juttu tuokion tuloksena ikään kuin vahingossa. Keskustelimme omista suhteistamme vanhempiimme ja sen seurauksena nousi esille oma itsetuntomme. Aloimme pohtia, onko vanhemmillamme vaikutusta siihen, miten ajattelemme itsestämme tänä päivänä. Aihe syntyi siis puhtaasta kiinnostuksesta, mistä olikin hyötyä prosessin aikana motivaation ylläpitäjänä. Aihe muovautui lopulliseen muotoonsa prosessin aikana. Alkuperäinen aiheemme oli ”Vanhemman itsetunnon vaikutus lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan”, mutta aiheesta olisi tullut liian laaja, joten jouduimme tiivistämään sen suppeampaan muotoon ”Vanhemman itsetunnon vaikutus lapsen itsetuntoon”. Meille oli alusta asti selvää, että tekisimme tutkielman yhdessä. Parityöskentely sujui ongelmitta ja saimmekin voimaa sekä ideoita toisiltamme. Yhteinen kiinnostus aiheita kohtaan lisäsi motivaatiota jatkaa tutkielman tekoa. Koemme, että alussa asettamamme tavoite luoda yhtäläistä ja sujuvaa tekstiä toteutui. Hankalaksi parityöskentelyssä osoittautui ainoastaan yhteisen ajan löytäminen molempien kiireisen arjen vuoksi.

Aihetta on ollut mielenkiintoista tutkia, mutta kuten jo yllä mainitsimme, aiheesta ei ole tehty tilastollisia tutkimuksia ja senpä vuoksi olemme suunnitelleet jatkavamme aihetta pro gradu -tutkielmassa. Haluamme tutkia aihetta molempien osapuolten, vanhemman ja lapsen, näkökulmasta niin, että saamme konkreettista tietoa siitä, miten vanhemman itsetunto näkyy lapsen itsetunnossa. Lisäksi haluamme saada askarruttaviin kysymyksiin vastauksia sekä tietoa erityisesti isän vaikutuksesta lapseen, sillä emme myöskään löytäneet siihen keskittyvää tutkittua tietoa.

Lähteet

- Ahmetoglu, G. & Chamorro-Premuzic, T. (2013). *Personality 101*. New York: Springer Publishing Company.
- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, S. & Laine, K. (1997). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Otava.
- Alijoki, E. (1998). *Pesästä pieni ponnistaa: Lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Brown, S. D. & Lent, R. W. (2006). *Preparing Adolescents to Make Career Decisions: A Social Cognitive Perspective*. Teoksessa Pajares, F.U., Pajares, F. & Urdan, T.C. (toim.) *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (s. 201-224). IAP- Information Age Publishing.
- Buri, J., Kirchner, P., Misukanis, T. & Mueller, R. (1986). *Parenting and adolescent self-esteem*. Eric. Lainattu 17.03.2019, Saatavilla:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED284137.pdf>
- Cacciatore, R., Kortenien-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY.
- Dweck, C.S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology press.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere 1998.

Heiskanen, T., Vallisaari, M. & Eskola, A. (toim.1997) Sanasto. Teoksessa Heiskanen, T., Vallisaari, M. & Eskola, A. (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Hellsten, T. (1999). Vanhemmuus: vastuullista vallankäyttöä. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). Tutki ja kirjoita. 10. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Hurme, H. (1995). Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityopsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. (s. 139-156). Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Häggman-Laitila, A. 2007. Lapsi eri ikävuosina. 4- vuotias. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lainattu 22.3.2019, Saatavilla:
<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04174316/Lapsi-eri-ikäkausina-4-v.pdf>

Isometsä E. (1997). Kun mielenterveys horjuu. Teoksessa Heiskanen, T., Vallisaari, M. & Eskola, A. (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Jenkins, R. (2008). Social identity (3rd ed.). London: Routledge

Keltikangas-Järvinen, L. (1994). Hyvä itsetunto. 2. painos. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2006). Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.

Kiesiläinen, L. (1994). Lapsen laatu. Helsinki: Arator.

Kristeri, I., Lehto, M., Koponen, T., Koponen, J., Lipsanen, U. & Valkama, E. (1999). Näe minut. Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen. Helsinki: Karas-Sana.

Leskisenoja, E.& Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Lewis, R. A. (1990). The Adult child and older Parents. Teoksessa Brubaker, T. (toim.) Family relationships in later life: Second edition. (s.68-85). SAGE Publications.
- Lyle, J-A. (2016). Mother-Daughter communication and the daughter's perceived self-esteem. The University of Arizona. Lainattu 3.4.2019, Saatavilla:
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.889.5090&rep=rep1&type=pdf>
- Mattila, K-P. (2011). Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Neitola, M. (2011). Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen: Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turku: Turun yliopisto. Lainattu 22.3.2019, Saatavilla:
<http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Niemi, M. (2012). Lapsen ominaisuudet, perheen resurssit ja vanhempi-lapsisuhde lapsen kehityksen ennustajana. Pitkäaikaistutkimus varhaislapsuudesta kouluikään. Tampere: Tampere University Press.
- Opetushallitus, (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Pehunen, R. (1981). Itsearvostuksen käsite. Turku: Turun yliopiston filosofian, psykologian ja menetelmätieteiden laitos.
- Pike, A., Goldwell, J. & Dunn, J. (2006). Family Relationships in Middle Childhood. Lontoo: National Children's Bureau.
- Roberts, R. (2002). Self-Esteem and Early Learning. 2. painos. Lontoo: Paul Chapman Publishing.
- Rutanen, M. (1982). Tytär ja äiti: Naisten suhteiden psykologiaa. Helsinki: Otava.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Lainattu 13.4.2019, saatavilla:

http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Scheinin, P. (1990). Oppilaiden minäkäsitys ja itsetunto. Vertailututkimus peruskoulussa ja steinerkoulussa. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Schmitt, F. (2003). Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. (s. 298-326). Helsinki: WSOY.

Siitonen, J. (1999). Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Sinkkonen, J. (1995). Lapsen kanssa: Hyvinä ja pahoina päivinä. Helsinki; Juva: WSOY.

Small, S. A. (1988). Parental self-esteem and its relationship to childrearing practices, parent-adolescent interaction, and adolescent behavior. *Journal of Marriage and the Family*, Vol.50, Iss 4, 1063. Lainattu 30.3.2019, Saatavilla:
<http://dx.doi.org/10.2307/352115>

Stafford, L. & Dainton. M. (1995). Parent - Child Communication Within the Family System. Teoksessa Socha, T.J. & Stamp, G.H. (toim.) *Parents, children and communication: Frontiers of theory and research*. (s. 3-21) Mahwah N.J: Lawrence Erlbaum Associates.

Suomen mielenterveysseura. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Lainattu 16.4.2019, Saatavilla:
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Usmiani, S. & Daniluk, J. (1997). Mothers and Their Adolescent Daughters: Relationship Between Self-Esteem, Gender Role Identity, and Body Image. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 26, No. 1. (s.45-62). Lainattu 24.3.2019, Saatavilla:
<https://link-springer-com.pc124152.oulu.fi:9443/content/pdf/10.1023%2FA%3A1024588112108.pdf>

Vehkalahti, R. (2007). Kehu lapsi päivässä: Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus.

Vesioja, T. (2006). Luokanopettaja musiikkikasvattajana. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Viljamaa, J. (2006). Itsetunto kuntoon. Messon kankaanpää: Juvenes Print.

Vuorinen, R. (1990). Persoonallisuus & minuus. Helsinki: WSOY.

Värri, V.M. (2004). Hyvä kasvatus- kasvatus hyvään:

Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. 5. painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Lainattu 8.4.2019, Saatavilla:

http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101122/varri_hyva_kasvatus_kasvatus_hyvaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y